SOĞAN HAKKINDA

Bol miktarda A, B ve C vitamini, iyot, fosfor, protein, kalsiyum, potasyum, lif içeren soğan çok faydalı bir sebzedir. Hem çiğ olarak hem de pişirilerek tüketilebilen soğan güçlü bir antioksidandır ve bağışıklık güçlendiricidir. Mutfakların vazgeçilmez bir malzemesi olan soğan, salataların yanı sıra yemeklere, atıştırmalıklara, çorba ve yahni gibi yemeklere katılarak yemeğin lezzetini üst sıralara taşımaktadır. 7 bin yıldan daha fazla beslenmede yer alan soğan hakkında az bilinenleri ve ihtiyacınız olabilecek faydalı bilgiler:

Soğan, zambakgiller ailesine aittir.
Soğan, 7 bin yıldan daha fazla beslenmede yer almaktadır.
Soğan doğrarken sakız çiğnerseniz gözleriniz yaşarmaz.
Soğan doğrarken ağzınızda su tutarsanız ya da musluğu açarsanız gözleriniz yaşarmaz. (Musluğun altına kap koymayı ihmal etmeyin.)
Soğan tatlı bir sebzedir. Doğrandığında gözleri rahatsız eden açığa çıkan gazdır. Gözyaşları, vücudun gözleri koruması için akar.
İlk soğan yetiştiriciliği, yaklaşık 5 bin 500 yıl önce Asya'da başlamış, tıbbi değere sahip olması ve kışın saklama kolaylığı nedeniyle hızlı bir şekilde dünyaya yayılmıştır.
Soğan, ilk modern uygarlıklar tarafından kullanılan en eski sebzelerden biridir.
Bugüne kadar yetiştirilmiş en büyük soğan yaklaşık 5 kg ağırlığa sahiptir.
Soğan güçlü bir antiseptiktir. Eski savaşlarda askerler yaraları dezenfekte etmek için soğan kullanmıştır.
Taze maydanoz yiyerek nefesinizdeki soğan kokusundan kurtulabilirsiniz.
Soğandaki doğal gazlar, patatesin çürümesine neden olur. Bu nedenle patates ve soğan yan yana muhafaza edilmemelidir.

© lezzetler.com tarif no:166186 • adı:Soğan Hakkında • gönderen:Somuncu • indirme tarihi:13.05.2024 - 12:48